

# Stævneseddel

## STÆVNEINFORMATION

### TRÆNINGSLEJR 2023

Tommerup Fyrtårn, Tallerupvej 85, 5690 Tommerup

## TIDSPUNKTER

Afgang 14. okt. 2023 kl. 12.30 **Mødetid kl. 12.15**

Hjemkomst 18. okt. 2023 kl. 17.00 **ETA**

## TRÆNINGER

Lørdag:	Søndag:	Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:
Vand kl. 16-18	Vand kl. 9-11 Land kl. 15.30-16.30 Vand kl. 17-19	Vand kl. 9.30-11.30 Vand kl. 16-18	Vand kl. 9-11 Land kl. 14.30-15.30 Vand kl. 16-18	Vand kl. 9.30-11.30

## TRÆNERE (2)

Stefan Stenberg (20 66 21 76)

Simon Andersen (30 26 41 94)

## SVØMMERE (7)

Christian Abrahamsen, Frederik Jensen, Johannes Poulsen, Mads Poulsen, Magnus Rom, Sebastian Saugbjerg, Tobias Strunge

### PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badetøj
- Svømmeudstyr
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt
- Drikkedunk
- Indesko
- Linned

## KØRSEL

### Aabybro – Tommerup (kl. 12.30)

Stefan Stenberg (3 pers.)

Simon Andersen (3 pers.)

Sebastian Saugbjerg (3 pers.)

### Tommerup – Aabybro (kl. 14.00)

Simon Andersen (5 pers.)

Sebastian Saugbjerg (5 pers.)

Stefan Stenberg (bagage én dag efter)

## FORPLEJNING

Lørdag:	Søndag:	Mandag:	Tirsdag:	Onsdag:
Aftensmad kl. 19-20	Morgenmad kl. 7.30-8.30 Frokost kl. 12-13 Aftensmad kl. 20-21	Morgenmad kl. 8-9 Frokost kl. 12.30-13.30 Aftensmad kl. 19-20	Morgenmad kl. 7.30-8.30 Frokost kl. 12-13 Aftensmad kl. 19-20	Morgenmad kl. 8-9 Frokost kl. 12.30-13.30

Der er dyne, pude og senge dernede. I skal selv have linned med.

Svømmerne har ikke deres telefon mellem den sidste træning om aftenen til efter den første træning dagen efter. Det har vi valgt at gøre af sociale og restitutionmæssige årsager.

